Alerte à la canicule

CHAQUE ANNÉE, LA PREMIÈRE CANICULE DE LA SAISON ESTIVALE NOUS PREND TOUJOURS PAR SURPRISE. COMME NOTRE CORPS N'EST PAS HABITUÉ À DE TELLES TEMPÉRATURES, LA CHALEUR PARAÎT INSUPPORTABLE. SI ON NE PREND PAS LES MESURES NÉCESSAIRES POUR EN CONTRER LES EFFETS, GARE AU COUP DE CHALEUR : ON POURRAIT Y LAISSER SA PEAU !

par **MARTINE CHARETTE**
Conseillère en hygiène industrielle, Auto Prévention

QUELQUES SITUATIONS TYPES			
TEMPÉRATURE	35°C	35°C	35°C
TAUX D'HUMIDITÉ	40 %	60 %	70 %
EFFORT PHYSIQUE FOURNI AU TRAVAIL	Moyen	Moyen	Moyen
MESURES PRÉVENTIVES	Boire un verre d'eau (250 ml) toutes les 20 minutes.	Boire un verre d'eau (250 ml) toutes les 15 minutes et prendre des pauses toutes les heures.	Boire un verre d'eau (250 ml) toutes les 10 minutes et prendre des pauses plus longues toutes les heures.

À l'été 2001, un travailleur de 36 ans entreprend sa deuxième journée de travail comme empileur dans une scierie. Il œuvre en plein soleil tout en respectant l'horaire de travail habituel. Au cours de cette journée de canicule, il éprouve une grande fatigue, des vertiges et perd souvent l'équilibre. Quand il perd conscience, on le transporte à l'hôpital où il meurt le lendemain. Le secouriste, les ambulanciers et le médecin qui l'ont vu n'ont pas reconnu le coup de chaleur.

LA CHALEUR, MODE D'EMPLOI

Le coup de chaleur survient lorsque le corps ne réussit plus à se refroidir suffisamment. La température corporelle, normalement de 37°C, ne cesse d'augmenter et atteint plus de 40°C. Pour éviter cet état qui peut se révéler mortel, il faut être vigilant lors des premières chaleurs de l'été. En effet, notre corps a besoin de temps pour s'habituer au changement radical de température. C'est la période d'acclimatation. Pour une même tâche effectuée à une température constante, on considère qu'il faut 5 jours à un travailleur pour être partiellement acclimaté.

Pendant cette période, on prévient les coups de chaleur en tenant compte de tous les facteurs de risques, soit la température de l'air, le taux d'humidité, le taux d'ensoleillement et l'effort physique fourni au travail. Ainsi, plus la température est élevée, plus on doit boire d'eau et plus les pauses doivent être longues. Le tableau ci-contre donne quelques exemples des mesures préventives à adopter en fonction de différents facteurs de risque.

UN ÉTÉ CHAUD… ET SÉCURITAIRE

Personne n'est à l'abri des effets de la chaleur. C'est pourquoi il est important de se préparer aux chaudes journées d'été en adoptant quelques mesures qui aideront à rendre la canicule un peu plus supportable.

L'EMPLOYEUR DOIT:

Prévoir les mesures à prendre et en informer le personnel.
S'assurer que des secouristes sont formés et capables de reconnaître les symptômes du coup de chaleur.
Interrompre immédiatement le travail d'une personne qui présente des symptômes ou des signes de malaises dus à la chaleur.
Fournir aux travailleurs de l'eau fraîche en quantité suffisante.
Ajuster le rythme de travail en fonction des conditions météorologiques, en tenant compte des capacités des travailleurs et de leur adaptation à la chaleur.
Remettre à plus tard ou à une période plus fraîche de la journée les tâches ardues non essentielles.
Prévoir des zones de repos à l'ombre dans un endroit frais.
Favoriser le travail d'équipe.
Fournir des aides mécaniques à la manutention.

LE TRAVAILLEUR DOIT:

Boire un verre d'eau toutes les 15 à 20 minutes.
Se couvrir la tête pour travailler à l'extérieur.
Porter, si possible, des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur. Pour le travail à l'extérieur, les vêtements de couleur claire sont plus confortables au soleil.
Être à l'écoute des réactions de son corps.
Cesser le travail aux premiers signes de malaises.
Redoubler de prudence en cas de problèmes de santé ou de prise de médicaments.
Ajuster son rythme de travail en fonction de sa tolérance.
Prendre des pauses à l'ombre, dans un endroit frais ou climatisé.

Pour en savoir plus sur le coup de chaleur et les façons de le prévenir, téléchargez le Guide de prévention des coups de chaleur sur le site de la CSST à l'adresse suivante : http://www.csst.qc.ca/portail/fr/publications/DC_200_16184.htm

EST-CE BIEN UN COUP DE CHALEUR ?

Si vous avez les symptômes suivants, reposez-vous dans un endroit frais à l'ombre et buvez de l'eau.

- **Crampes musculaires**
- **Frissons**
- **Mal de cœur**
- **Mal de ventre**
- **Étourdissements, vertiges**
- **Fatigue inhabituelle ou malaise généralisé**
- **Mal de tête**

Si vous observez les symptômes suivants chez un de vos collègues, composez le 911, transportez la victime à l'ombre, retirez ses vêtements, aspergez-la d'eau, faites-la boire et installez un ventilateur près d'elle.

- **Confusion**
- **Incohérence des propos**
- **Agressivité, comportement inhabituel**
- **Perte d'équilibre**
- **Perte de conscience**
- **Vomissements**

VOUS DÉMÉNAGEZ SOUS PEU ? VOTRE ABONNEMENT EST ÉCHU ?

Si vous êtes abonné à la revue à **titre individuel**, veuillez vous réabonner **avant la date d'échéance** (inscrite sur l'étiquette à droite de votre nom). Et si vous **déménagez**, faites-nous connaître votre nouvelle adresse sans tarder.

Numéro de l'étiquette d'abonnement : _____

ABONNEMENT INDIVIDUEL

Personnes travaillant dans les entreprises du secteur, étudiants/étudiantes, professeurs, etc.

Nom

Adresse

Ville **Code postal**

ABONNEMENT CORPORATIF

Centres de formation professionnelle, associations, entreprises hors secteur, changement d'adresse

Nom

Entreprise

Adresse

Ville **Code postal**

Téléphone **Télécopieur**

Nombre d'exemplaires de la revue *Auto Prévention* : _____

Nombre de travailleurs dans l'entreprise (si applicable) : _____

Télécopiez ce formulaire au **(514) 844-1530** ou au **(800) 910-0122**, ou encore postez-le au 4200, boul. Saint-Laurent, bureau 900, Montréal (Québec) H2W 2R2.

Vous pouvez aussi renouveler votre abonnement par téléphone en composant le **(514) 844-9415 poste 60** ou le **(800) 550-8821 poste 60**.